

Névralgie cervico-brachiale : quand le cou téléphone au bras

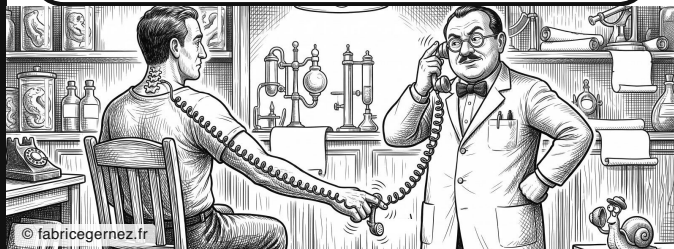
Petit cours magistral, entièrement raté, sur cette douleur qui part du cou et s'installe dans votre bras.



1 Le cou appelle, le bras répond

LE PETIT DOIGT DU PATIENT

« Allô ? Non monsieur, ici c'est le bout du bras. Erreur ! »



La douleur part du cou et descend dans l'épaule, le bras, l'avant-bras, parfois jusqu'aux doigts.

2 Le couloir de sortie a rétréci

LE NERF

« Avant, ce couloir était large comme un boulevard ! Je témoigne ! »



Le nerf sort entre deux vertèbres par un passage rétréci ; s'y ajoute une irritation inflammatoire.

3 Le bras klaxonne, le cou conduit

UNE PETITE VOITURE COINCÉE DANS L'AVANT-BRAS

« Chef ! L'accident est là-bas ! Vous verbalisez les klaxons ! »



Soigner seulement l'endroit qui fait mal ne suffit pas : on s'occupe aussi de l'origine, au cou.

4 Votre posture de tortue est innocente

LA TORTUE ACCUSÉE

« Je suis laide, j'en conviens. Coupable, jamais ! »

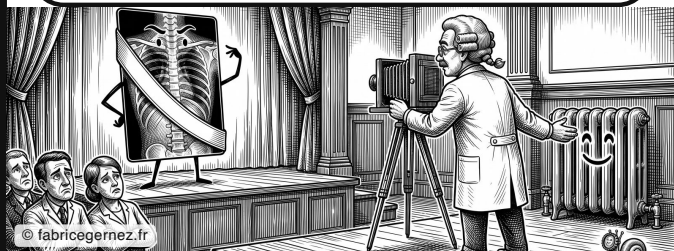


Une posture « moche » n'est pas forcément coupable : le lien entre posture et douleur du cou n'est pas prouvé.

5 La photo qui ne dit rien

LE CLICHÉ

« Moi je pose. Je ne témoigne pas. Nuance, cher public. »

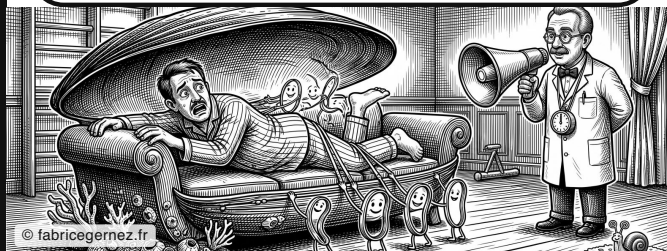


Souvent l'imagerie ne montre rien de vraiment lié à la douleur, hormis parfois une hernie du disque.

6 Ce qui aide vraiment

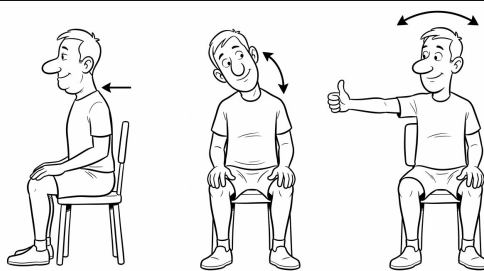
LE PATIENT

« Tôt ? Mon canapé plaide pour un report à l'automne. »



Prise tôt, l'évolution est rapide : bougez, étirez, reprenez progressivement. Les massages seuls ne font pas le traitement.

Névralgie cervico-brachiale : la suite au cabinet... et à la maison



© fabricegernez.fr

Vos exercices (votre praticien coche ceux qui sont pour vous)

- ☐ **Le double menton** : Assis, regard droit devant. Reculez le menton vers l'arrière comme pour faire un double menton, sans lever la tête.
- ☐ **L'étirement doux du cou et de l'épaule** : Assis, penchez lentement l'oreille vers l'épaule du côté qui ne fait pas mal. Restez dans le confort.
- ☐ **Le pouce suivi des yeux** : Bras tendu sur le côté, pouce levé : suivez-le du regard en tournant lentement la tête, à droite puis à gauche.

À éviter

- Ne soignez pas que l'endroit qui crie : les massages seuls ne suffisent pas.
- Évitez de surmener votre cou : reprenez vos activités de façon progressive.
- N'attendez pas que ça traîne : prise tôt, la douleur évolue beaucoup plus vite.
- Ne vous acharnez pas à corriger votre posture en espérant faire taire la douleur.

Consultez vite si...

- Perte de force dans le bras ou la main.
- Douleur présente dans les deux bras en même temps.
- Fièvre, perte de poids ou douleur dans la poitrine.
- Douleur qui empire allongé et vous oblige à dormir assis.

Pour vous, aujourd'hui – le mot de votre praticien :

Combien de fois : Prochain rendez-vous :

Votre bras crie fort, votre cou murmure : cette semaine, écoutez le murmure, bougez doucement, et revenez me voir.

D'où viennent ces conseils ? D'ouvrages de médecine, de kinésithérapie et d'ostéopathie.
Fiche d'information remise par votre praticien – elle ne remplace pas son avis. © fabricegernez.fr